

n.03  
luglio 2016



**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

turismo | sport | ambiente

# TEMPO LIBERO

TURISMO

Una stupenda  
vacanza nel Sud  
della Sardegna

Un tour completo  
dell'Isola d'Elba con  
pranzo di pesce

Alla scoperta della  
Spagna tra Madrid  
e Toledo

In Novembre  
di nuovo a  
Montegrotto  
Terme

Distribuzione gratuita | Tutte le iniziative sono rivolte ai soci.

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 CN/RE



**N. 3 | LUG. 2016**  
**Tempo Libero Uisp**  
Mensile di cultura  
sportiva e turismo

Iscrizione al Registro Nazionale della  
Stampa presso il  
Tribunale di Reggio Emilia  
n. 575 del 11/06/1984

**Proprietario:**  
Silvana Cavalchi  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Direttore Responsabile:**  
Federica Imbrogli

**Editore:**  
Uisp Reggio Emilia  
via A. Tamburini, 5 int. 6  
42122 Reggio Emilia

**Stampa**  
La Fotolito  
via Romana, 42  
42028 Poviglio (RE)  
www.lafotolito.eu

**Contatti Area Benessere**  
www.uisp.it/reggioemilia  
settoreturismo@uispre.it  
**telefono:** 0522 267215  
**oppure** 0522 267204  
fax: 0522 1713516

**Polizze Assicurative**  
Polizza Unipol n° 4104647A  
Polizza Allianz n° 197850

**Orario al pubblico Settore Turismo**  
Dal lunedì al sabato 8.30 - 12.30  
chiuso il pomeriggio

**Orario al pubblico**  
lunedì 8.30 - 13.00 / 15.00 - 21.00  
martedì, giovedì, venerdì  
8.30 - 13.00 / 15.00 - 18.30  
mercoledì 15.00 - 18.30  
sabato 09.00 - 12.30

Distribuzione gratuita.  
Numero chiuso il 5 luglio 2016  
Attività riservate ai soci.

#### ULTIMI POSTI DISPONIBILI

per il bellissimo viaggio a Copenaghen.  
Se siete interessati contattate direttamente la UISP.

**Il costo è di € 940 a persona in camera doppia, € 1100 in singola.**

Per quanto riguarda il programma, guardate sul giornalino precedente altrimenti chiamate alla UISP.

## DOMENICA 7 AGOSTO TRADIZIONALE GRIGLIATA DI FERRAGOSTO PRESSO LA "PRO LOCO DI ASTA"

Verso le 10,00 inizieremo le due camminate: una seguirà un itinerario più breve ed un sentiero che presenta pochissime difficoltà che in un'oretta ci riporterà al piazzale dei pullman. L'altra sempre agevole, accompagnati dalle guide locali, si avvicinerà di più alla vetta del

Cusna, poi torneremo al luogo d'incontro con i pullman, dopo circa due ore. Alla 12,30 l'appuntamento immancabile è al salone della "Pro Loco" per la tradizionale grigliata, preceduta anche quest'anno, dall'antipasto, due primi, poi seguirà il dolce ed il caffè.

**Il costo è di € 47 a persona** comprensivo di viaggio in bus, pranzo con bevande, accompagnatori UISP. Rientro a Reggio alle ore 20,00 circa. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 10 giorni dalla partenza, verranno rimborsati € 20 a persona.

## 11 - 14 AGOSTO TOUR DELL'AUSTRIA

L'Austria coi suoi paesaggi incantevoli, maestosi luoghi storici e opere d'arte uniche, per cui rappresenta una meta di vacanza ideale per tutti.

**1° G.** Reggio Emilia - Salisburgo km 555, arrivo verso le ore 14,00 pranzo libero durante il viaggio. - visita della città di 3 ore con la guida. Cena e pernottamento in hotel a Salisburgo.

**2° G.** Salisburgo - St. Florian - Vienna km 290, colazione in hotel arrivo verso le ore 11,00 e visita dell'abbazia di St. Florian uno dei più importanti monumenti Barocchi dell'austria. Pranzo

libero a Linz o St. Florian verso le ore 13.00. Nel pomeriggio trasferimento alla città di Vienna, Cena e pernottamento in hotel a Vienna. **3° G.** Vienna, colazione in hotel, intera giornata dedicata alla visita di Vienna. Pranzo in un ristorante tipico a Vienna. Cena e pernottamento in hotel a Vienna. **4° G.** Vienna - Reggio Emilia km 800, al mattino completamento della visita di Vienna con la guida. Pranzo Libero. Partenza subito dopo il pranzo (ore 12.30) per essere alle 22.00 a RE.

**Costo € 445 a testa in doppia, € 535 in singola**

**La quota comprende:** viaggio di A/R in pullman granturismo, tutte le colazioni a buffet, tre mezzepensioni, un pranzo in ristorante, guida per le visite, ingresso alla Cattedrale di Santo Stefano, abbazia di San Florian, Castello di Schoenbrunn, accompagnatore, assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima della partenza. **Serve la carta d'identità. Rinunce a meno di 10 giorni dalla partenza, penale € 100.**

## Sabato e Domenica: 1 - 2 OTTOBRE TRE CIME DI LAVAREDO - TRENINO PER LINZ E FESTA DEL PANE A BRESSANONE

Un viaggio nella bellissima Val Pusteria che per gli appassionati della montagna si ripete costantemente e rinnova un amore e un piacere infinito. Arriveremo fino ai Piedi delle "Tre Cime di Lavaredo", maestose per la loro imponenza ed unicità, poi trascorreremo alcuni minuti nei luoghi più panoramici dei "Laghi di Braies e Misurina", proprio a contatto con le loro acque limpide ed incontaminate. Il secondo giorno, di buon mattino, prenderemo il trenino panorami-

co che da S. Candido conduce a Linz (Austria), attraverso un'ampia vallata di straordinaria bellezza. Un viaggio che in circa un'ora percorre un ambiente tra i più affascinanti del sistema alpino. Al ritorno, verso mezzogiorno, ci trasferiremo alla "**Festa del pane e dello Strudel**" a Bressanone. I panettieri illustreranno le tecniche di lavorazione e cottura, le bancarelle offriranno la varietà infinita della gastronomia Tirolese.

**Costo € 195 a testa in doppia, € 210 in singola**

**La quota comprende:** viaggio in pullman; una 1/2 pensione in hotel, il trenino per Linz, l'accompagnatore. Non è compreso il pranzo del primo giorno, anche quello del secondo a Bressanone, dove però si possono gustare i prodotti delle bancarelle. La quota si paga all'iscrizione; solo chi rinuncia al viaggio negli ultimi 10 giorni dovrà scontare una penale di € 60 a persona.

## SENIGALLIA - Marche

Torniamo sempre volentieri in questa bella località delle Marche, all'Hotel BALTIC: una tradizione che non possiamo tralasciare per il trattamento a tavola e la comodità rispetto al mare. Spiaggia di sabbia finissima, mare accessibile a tutti, un

gazebo molto comodo che permette di giocare a carte, due campi da bocce comodissimi hanno sempre garantito un alto gradimento della vacanza.

**É possibile scegliere tra 3 turni**

28 ago. / 4 set.	7 pensioni più un pranzo	€ 530 a testa in doppia	€ 670 in singola
4 / 11 set.	7 pensioni più un pranzo	€ 490 a testa in doppia	€ 595 in singola
28 ago. / 11 set.	14 pensioni più un pranzo	€ 885 a testa in doppia	€ 1130 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con bevande ai pasti; viaggio di A/R in pullman; ombrellone e lettino in spiaggia; utilizzo delle biciclette; accompagnatore che svolge anche attività motoria in spiaggia, assicurazione sanitaria. **Bambini:** (in camera con due adulti) fino a tre anni gratis, 4 -12 anni sconto del 50%; terzo letto in camera adulti sconto del 7%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.

## SAN BENEDETTO - Marche

Una vacanza in uno dei centri più importanti della Riviera Adriatica: a S. Benedetto del Tronto, presso uno degli Hotel più prestigiosi: il GRAND HOTEL EXCELSIOR. Direttamente sul mare, un arenile meraviglioso con ampi spazi e servizi. E' dotato di un fantastico centro benessere al 6° piano con saune, vasca idromassaggio e docce emozionali; propone un ricco menù con la scelta tra quattro primi e quattro secondi ogni giorno, buffet di verdure: un trattamento a tavola impeccabile. Il nuovo e bellissimo lungomare pedonale

di San Benedetto, invita a lunghe passeggiate a piedi o in bici tra palme, oleandri e splendidi giardini tematici. E' inoltre possibile compiere escursioni indimenticabili, i Monti Sibillini e la vetta del Gran Sasso d'Italia si possono ammirare direttamente dall'hotel. Per concludere in bellezza l'estate, proponiamo un movimentato **WEEKEND DI BALLI DI GRUPPO** e non solo, con l'energica presenza di **GIORGIA**. Una bella occasione anche per godersi il meraviglioso e attrezzato lungomare di San Benedetto.

**É possibile scegliere tra 3 turni**

3 / 10 set.	7 pensioni più un pranzo	€ 590 a testa in doppia	€ 650 in singola
10 / 17 set.	7 pensioni più un pranzo	€ 555 a testa in doppia	€ 605 in singola
3 / 17 set.	14 pensioni più un pranzo	€ 995 a testa in doppia	€ 1095 in singola
23 / 25 sett.	<b>Weekend del Ballo</b>	€ 215 a testa in doppia	€ 235 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti; ombrellone e lettino in spiaggia; ingresso al centro benessere e alle piscine; viaggio di A/R in pullman; assicurazione sanitaria; accompagnatore che effettuerà anche attività motoria. **Bambini:** (in camera con due adulti) da 0 a 3 anni non compiuti, gratis; da 3 a 12 anni non compiuti in camera con due adulti sconto del 50%; adulto terzo letto sconto 7%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.

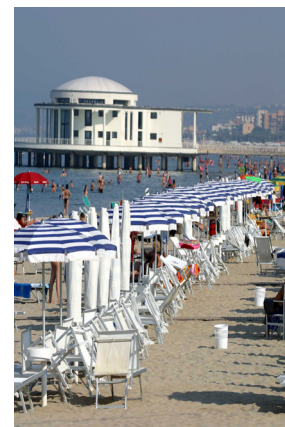
## ALBA ADRIATICA - Abruzzo

Un turno unico di 10 notti all'Hotel MERIPOL, un vero \*\*\*\* direttamente sul mare con ampia sala ristorante, una bella piscina, spazi interni ed esterni per socializzare e giocare. Con le biciclette

dell'hotel si può inoltre percorrere uno dei tratti costieri più belli dell'Abruzzo, precluso ai mezzi a motore. Mare di colore azzurro intenso accessibile a tutti.

**Turno unico, 2/12 sett. (10 notti) Costo € 740 a testa in doppia, € 890 in singola**

**Il prezzo è comprensivo di:** pensione completa con acqua e vino ai pasti; ombrellone, lettino e sdraio ogni due persone in spiaggia; ingresso alla piscina; viaggio di A/R in pullman; assicurazione sanitaria; accompagnatore che effettuerà anche attività motoria. **Bambini:** (in camera con due adulti) fino a due anni non compiuti, gratis; da 3 a 12 anni non compiuti in camera con due adulti sconto del 40%; adulto terzo letto sconto 7%. In caso di rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza la penale è del 15% rispetto alla quota di partecipazione.



La rotonda sul mare e la spiaggia di Senigallia



La terrazza del centro benessere dell'hotel Excelsior

# SOGGIORNO IN SARDEGNA

al "FREE BEACH CLUB" dal 14 al 23 settembre

Dopo diversi anni torniamo in SARDEGNA in settembre, in uno dei villaggi più prestigiosi, nella zona sud-est dell'isola dove la stagione è buona fino alla fine di ottobre. Comodo al mare, su una delle spiagge più belle, con sabbia bianca finissima, in una zona abbastanza riparata dai venti e con un mare splendido e cristallino.

Andiamo al Villaggio Free Beach Club, alloggeremo nelle camere Oleandri, abbastanza ampie e dotate di tutti i comfort, una struttura che offre un ottimo trattamento a tavola ed è abbastanza co-

moda per raggiungere alcune tra le zone turistiche più apprezzate della Sardegna: a soli 15 km da Villasimius, 10 km da Castiadas. L'aeroporto di Cagliari dista 70 km. Abbiamo anche degli ottimi orari di volo: da Milano Linate partiremo alle ore 9,00 per arrivare a Cagliari alle ore 10,25.

Al ritorno si parte da Cagliari alle ore 14,30 e si arriva a Linate ore 15,55. Una vacanza di 10 giorni che consente di fruire di 9 pensioni complete al Villaggio.

**Un unico turno:** 14/23 Sett. al costo di € 1070 in camera doppia; 1170 in singola;

**Il prezzo è comprensivo di:** volo di A/R, la pensione completa, l'ombrellone e il lettino in spiaggia, l'utilizzo delle piscine e di tutte le attrezzature del villaggio, l'animazione diurna e serale, i transfert da e per gli aeroporti, l'assicurazione medico-bagaglio e l'assicurazione annullamento del viaggio, l'accompagnatore UISP per tutto il periodo. Le camere disponibili sono solo 25, di cui 5 singole.

**Caparra € 100** a persona, saldo almeno 15 giorni prima di partire. Per avere la certezza del posto occorre iscriversi entro il mese di LUGLIO. Le penali sono quelle previste dall'assicurazione annullamento.

28 SETT. / 1 OTT. (3 notti - 4 giorni)

## ME GUSTA...ESPÑA: MADRID E TOLEDO

La visita della capitale spagnola, MADRID, coi suoi viali imponenti, palazzi meravigliosi, parchi e musei di assoluto valore ambientale e storico, l'abbiamo abbinata ad una giornata da trascorrere a TOLEDO, a circa 70 km di distanza, viaggio di A/R comodamente in pullman.

La città di Toledo ha un centro storico dichiarato "Patrimonio dell'UNESCO" per la conservazione integrale del tracciato medievale, circondato da complessi monumentali incantevoli sia dentro che fuori. Camminando per le sue strade ci si imbatte frequentemente in chiese di stile gotico, edifici di stampo visigotico o romano, moschee e sinagoghe classiche, ed un folto numero di palazzi di epoca rinascimentale.

**Il 1° giorno**, arriveremo a Madrid alle ore 10,20 con un volo di linea "Iberia", il pullman ci porterà all'Hotel "PASEO DEL L'ARTE, 4\*" situato nel triangolo dell'arte madrilenà. Pranzo libero, nel pomeriggio effettueremo un vasto giro panoramico della città assistiti da una guida parlante italiano. La cena ed il pernottamento in hotel.

**Il 2° giorno**, dopo la prima colazione in hotel,

**Il prezzo è di:** euro 780 a persona in camera doppia; 895 in singola.

**Il prezzo è comprensivo di:** tre pensioni complete con i pranzi in ristorante, il volo di A/R, i transfert da e per gli aeroporti, l'assicurazione sanitaria e quella ANNULLAMENTO (presentando ovviamente un certificato medico di una malattia non preesistente alla iscrizione), il bus e la guida per le visite in programma; gli ingressi a Palazzo Reale, Cattedrale di Toledo e al monastero di San Lorenzo; l'accompagnatore UISP. **Iscrizioni assolutamente entro il 9 Agosto**, caparra euro 100 a persona, saldo 20 giorni prima di partire. Le penali sono quelle previste dall'assicurazione annullamento. Disponibili solo 35 posti.

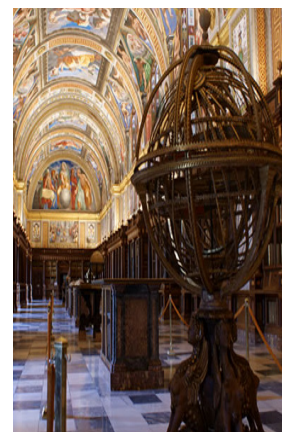
intera giornata dedicata alla visita di Madrid: ingresso a Palazzo Reale; Parco del Buen Retiro, Palazzo di Cristallo, Puerta del Sol e per chi lo desidera potrà visitare il Museo del Prado. Pranzo in ristorante, cena e pernottamento in hotel.

**Il 3° giorno**, prima colazione in hotel, poi in pullman ci recheremo a Toledo, chiamata anche la città delle tre culture: Cristiana, Mussulmana ed Ebraica, la visiteremo in lungo e in largo e ci fermeremo davanti ai suoi bellissimi monumenti che non finiscono mai di stupire. Il pranzo è previsto in ristorante, la cena ed il pernottamento in hotel a Madrid.

**Il 4° giorno**, dopo la prima colazione in hotel, in pullman ci recheremo in visita al bellissimo monastero di San Lorenzo del EL Escorial, proseguiremo per la visita della città e dei suoi luoghi più famosi, lasciando il tempo sufficiente per lo shopping. Pranzo in ristorante e nel tardo pomeriggio ci recheremo all'aeroporto di Madrid dove alle ore 19,45 è previsto il volo per Milano Linate con arrivo alle 21,50.



La spiaggia dell'hotel con il bellissimo mare cristallino



L'incantevole biblioteca reale di San Lorenzo de Escorial

STIAMO GIÀ PREPARANDO ANCHE LA VACANZA A TENERIFE PER IL PROSSIMO ANNO ALL'HOTEL "SOL TENERIFE". UNA, DUE O TRE SETTIMANE DAL 31 GENNAIO. TUTTI I PARTICOLARI A META' OTTOBRE NEL PROSSIMO GIORNALINO.



## TOUR COMPLETO DELL'ISOLA D'ELBA

In pullman, col quale effettueremo anche il viaggio di A/R, compiremo il tour completo dell'isola. Un territorio estremamente vario, ogni momento un mare diverso, insenature che offrono panorami meravigliosi, spiagge che nell'arco di pochi km cambiano completamente colore: passano dalla sabbia bianca a quella rosa o addirittura rossiccia. Mare trasparente fino all'inverosimile. L'Isola d'Elba è un insieme di colori, paesaggi, natura e storia che si fanno apprezzare e coinvolgono continuamente la fantasia e la curiosità di

ogni visitatore. Il primo giorno, partendo alle ore 5,00 da Reggio, pranziamo in hotel a Portoferraio e nel pomeriggio effettueremo la visita della parte orientale: Portoferraio, Portoazzurro, Orta e altri paesi. Il secondo giorno visiteremo la parte ovest sostando nei punti più panoramici e nelle località di Marciana, S.Andrea e Marina di Campo, ove ci attende un ottimo pranzo di pesce. Da Marina di Campo, dopo alcune soste nei luoghi maggiormente caratteristici, inizieremo il viaggio di ritorno per essere a RE alle ore 22,30 circa.

**24/ 25 sett. Il prezzo è di:** euro 215 a persona in camera doppia; 235 in singola.

**Il prezzo è comprensivo di:** viaggio in pullman, il costo del traghetto, una pensione completa in hotel, un pranzo di pesce a Marina di Campo, la guida per una giornata e mezzo e l'accompagnatore. La quota si paga interamente alla iscrizione, la penale di € 60 a persona solo a chi rinuncia al viaggio a meno di 15 giorni dalla partenza. Iscrizioni entro Agosto.

## MONTEGROTTO TERME

La vacanza si svolge di nuovo all'hotel ANTONIANO: tra i più confortevoli e qualificati della zona. Ottimo trattamento a tavola. Piscine interne ed

esterne con acqua a varie temperature, servizio massaggi, fanghi e diverse cure termali convenzionate con il sistema sanitario nazionale.

**E' possibile scegliere tra 6 turni**

3 / 6 Nov	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 320 in singola
3 / 13 Nov.	10 pensioni più un pranzo	€ 760 a persona in doppia	€ 830 in singola
6 / 13 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 555 a persona in doppia	€ 605 in singola
6 / 20 Nov.	14 pensioni più un pranzo	€ 1035 a persona in doppia	€ 1135 in singola
13 / 20 Nov.	7 pensioni più un pranzo	€ 555 a persona in doppia	€ 605 in singola
17 / 20 Nov.	3 pensioni più un pranzo	€ 295 a persona in doppia	€ 320 in singola

**I prezzi sono comprensivi di:** viaggio A/R in pullman, pensione completa (escluse le bevande), accappatoio, ingresso alle piscine e alla sala fitness, accompagnatore e assicurazione sanitaria. Caparra € 100 a persona, saldo 15 giorni prima di partire. A meno di 15 giorni dalla partenza penale € 70 a persona.

## ROMA: CENTRO STORICO E OSTIA ANTICA

Riproponiamo la visita di Roma, sempre col treno veloce che arriva alle ore 9,16, con due importanti novità: la zona archeologica di "Ostia Antica" e la visita notturna dei "Fori Imperiali". Il sito di Ostia non è mai stato inserito nei nostri programmi, assomiglia molto alla visita di Pompei, è di una bellezza e un interesse unico e straordinario. La visita notturna dei Fori ha un fascino ed una emozione indimenticabili: su giganteschi audiovisivi illuminati, rivedremo come si presentava negli anni di maggior splendore dell'Impero, tutta la zona, con le sue piazze, i mercati i centri

culturali e ville degli imperatori. Nel programma ci sarà pure la camminata per la visita di S. Pietro, Piazza di Spagna, Trinità dei Monti, Piazza Navona, Fontana di Trevi, Colosseo, Isola Tiberina, Ghetto Ebraico, nonché gli interni del palazzo del Quirinale e se riusciremo alla Caserma dei Corazzieri, due strutture architettoniche che non finiranno di stupirvi. Abbiamo prenotato anche la visita a palazzo Madama, la bellissima sede del Senato della Repubblica, se non ci saranno sedute straordinarie, contiamo di farla.

**28/29/30 ott. Il prezzo è di:** euro 380 a persona in camera doppia; 440 in singola.

**Nel prezzo è compreso:** il viaggio di A/R in Freccia Rossa, due mezze pensioni in hotel ed il pranzo dell'ultimo giorno in ristorante, il treno per Ostia, gli ingressi alle zone archeologiche, a Palazzo Madama e al Quirinale; le visite con la guida degli altri luoghi citati, l'assicurazione sanitaria e l'accompagnatore UISP. Caparra € 100 a persona; saldo 15 giorni prima della partenza. Per chi rinuncia negli ultimi 15 giorni, penale di € 100 a persona. Iscrizioni aperte, posti limitati.



Scorcio  
meraviglioso  
sull'Isola d'Elba



Piazza di Spagna  
con Trinità dei  
Monti sullo  
sfondo



Domenica 18 Settembre

## LAGO DI LEDRO E RIVA DEL GARDA

La mattinata la trascorreremo al Lago di Ledro ove è possibile compiere una tranquilla camminata su un percorso pedonale comodo e senza rilevanti dislivelli. Un percorso che per lunghi tratti si rispecchia nelle acque cristalline del Lago, tra una vegetazione ricca di alberi diverse specie che sovrastano la collina circostante. A Molina di Ledro è possibile, tra l'altro, visitare un antico Villaggio-museo delle PALAFITTE ( da pochi anni patrimonio dell'Unesco) che nell'età del bronzo sorgeva in quella zona. Nel primo pomeriggio ci

**Il costo della gita è di € 35** a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore per il viaggio e per le camminate. Pranzo libero. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

trasferiremo a Riva del Garda, un Paesino stupendo. Si può svolgere una bellissima camminata del lungolago e visitare il centro storico che presenta palazzi, piazze e negozi molto carini in stile tipicamente trentino.

E' una gita che non presenta difficoltà anche per chi non è abituato a svolgere lunghe camminate, un nostro accompagnatore affiancherà sia le persone che intendono compiere il percorso più lungo, circa 5 km, chi vuole fare delle passeggiate più brevi o visitare il museo e il borgo storico.

Domenica 9 Ottobre

## CHIAVARI - S. MARGHERITA - PORTOFINO

Una bella giornata in uno dei luoghi più caratteristici della costa Ligure. Una gita che offre l'opportunità di visitare CHIAVARI, una dei paesi più accoglienti della riviera ligure di levante, con profonde radici storiche ed una infinità di negozi, laboratori artigianali, luoghi di ritrovo e bar con specialità locali. Per gli amanti delle passeggiate nella natura incontaminata che si rispecchia su un mare con colori stupendi e scegliere bellissimi

**Il costo della gita è di € 35** a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatori per il viaggio e per le camminate. Pranzo libero. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

me, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Indimenticabile, anche se un po' impegnativa per i dislivelli, la camminata che porta fino a S. Fruttuoso: un sentiero nel verde intenso che attraversa tutto il promontorio. Per chi preferisce una passeggiata più tranquilla può percorrere il pedonale, tutto a contatto del mare, da S. Margherita, fino a Portofino. Il percorso si può però effettuare anche col Bus locale.

Domenica 16 Ottobre

## VALPOLICELLA - VILLA RIZZARDI - LAZISE

La zona a nord di Verona che si estende tra le colline e le valli che arrivano fino a lambire il trentino, è conosciuta per le numerose cantine e per la produzione di vini di alta qualità: l'area della "Valpolicella". Un territorio stupendo con vigneti incantevoli che nel corso degli anni ha conservato un fascino del tutto particolare. In pullman percorreremo un'ampio tratto della Valpolicella poi ci recheremo a VILLA RIZZARDI, struttura

**Il costo della gita è di € 40** a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, ingresso e assaggi a Villa Rizzardi. Pranzo libero. Negli ultimi 8 giorni non si effettuano rimborsi.

di pregio architettonico, circondata da stupendi giardini. Li verranno offerti diversi assaggi di salumi, vini pregiati e sarà possibile acquistare i prodotti tipici. A mezzogiorno partiremo per raggiungere LAZISE, sul Lago di Garda. Un paese con il borgo storico ben conservato, ricco di viali e palazzi eleganti ove è possibile pranzare anche in piccoli locali caratteristici e svolgere una piacevole passeggiata sul lungolago.

Domenica 6 Novembre

## TORRECHIARA E MUSEO DEL PROSCIUTTO

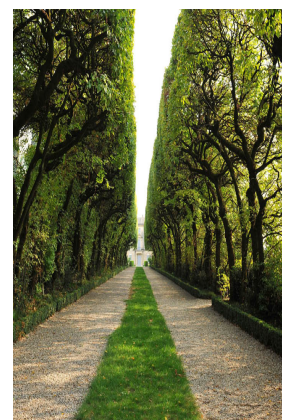
A Langhirano, sulle prime colline di Parma, ci sono i centri più importanti della stagionatura di uno dei prodotti tipici della cucina tradizionale italiana: il prosciutto. Nel pomeriggio visiteremo perciò il Museo del Prosciutto che vende prodotti di alta qualità ed offre diversi assaggi. Al mattino invece andremo al Castello di Torrechiara, per molti anni fortezza militare, attualmente restaurato, offre al visitatore la possibilità di vedere alcune bellissime sale affrescate all'epoca del condottiero Pier Maria Rossi per la sua amante.

**Il costo della gita è di € 55** a persona, comprensivo di viaggio in bus, accompagnatore, guida al Castello, ingresso e assaggi al Museo, pranzo. Negli ultimi 10 giorni si rimborsano solo € 25.

La sala più famosa è sicuramente quella chiamata "Sala d'Oro"; stupendi ballatoi, ponte levatoio all'ingresso, il borgo situato direttamente all'interno fanno parte della visita. Ci sono però da percorrere 200 metri di strada asfaltata, in salita, a piedi. Una buona e gustosa ora e mezzo la trascorreremo all'agriturismo " Cardinali" che offre un pranzo tipico della zona: antipasto con culatello, tortelli d'erbetta e chicche della nonna, arrosto con patatine, dolce della casa, caffè e vino di ottima qualità.



I magici colori  
della riviera  
Ligure



Il bellissimo  
giardino di Villa  
Rizzardi



# SCIACCAMARE - Sicilia

E dopo giugno.....ottobre a Sciacca Mare!! E' il mese più bello per visitare la Sicilia, dove il mare si coniuga con la storia, l'archeologia ed i sapori di questa terra meravigliosa. Saremo alloggiati all'Hotel Torre del Barone è dotato di due piscine una grande esterna ed una interna con acqua termale calda, di strutture sportive e ludico ricreative. Tutte le attività giornaliere e serali, sono

svolte dall'animazione dell'hotel che renderà il soggiorno ancora più piacevole ed interessante. Vi ricordiamo che in caso di overbooking all'ultimo momento, l'organizzazione dell'hotel può alloggiare le persone nelle altre due strutture l'hotel Alicudi o il Lipari, con il medesimo trattamento. **Chi formalizza l'iscrizione, deve pertanto accettare queste altre due alternative.**

## E' possibile scegliere tra 6 turni

30 Set. - 14 Ott.	14 pensioni complete	€ 1255 a testa in doppia	€ 1550 in singola
30 Set. - 7 Ott.	7 pensioni complete	€ 800 a testa in doppia	€ 950 in singola

**Prezzo comprensivo di:** volo di linea a/r Verona o Milano/Palermo; transfert per e da gli aeroporti; pensione completa con bevande; lettino ed ombrellone in spiaggia; accompagnatore, assicurazione sanitaria e annullamento viaggio. Iscrizioni già aperte, caparra € 200 a persona, saldo entro il 30 agosto. Le penali in caso di rinuncia al viaggio, sono quelle previste dall'assicurazione annullamento, visionabili presso gli uffici UISP. Posti limitati, prenotare il prima possibile.

## BALLI DI GRUPPO 2016/2017

PALESTRA	GIORNO	INSEGNANTE	ORARIO	LIVELLO
"LA CENTRALE" Via Gorizia, n° 12	LUN.	GIORGIA	15.00 - 16.00	principianti
	LUN.	GIORGIA	16.00 - 17.00	avanzati / intermedi
	LUN.	GIORGIA	20.00 - 21.00	zumba <b>NOVITA'</b>
	MAR.	GIORGIA	15.00 - 16.00	avanzatissimi
	MAR.	GIORGIA	16.00 - 17.00	intermedi
	MERC.	GIORGIA	19.00 - 20.00	avanzati superior
	MERC.	GIORGIA	20.00 - 21.00	intermedi
	GIOV.	GIORGIA	20.00 - 21.00	zumba <b>NOVITA'</b>
	GIOV.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	VEN.	GIORGIA	14.45 - 15.45	avanzati superior
	VEN.	GIORGIA	15.45 - 16.45	intermedi
"PEZZANI" Via Wibichy, n° 30	MAR.	GIORGIA	20.00 - 21.00	principianti / intermedi
	MAR.	GIORGIA	21.00 - 22.00	avanzatissimi
	MERC.	ANTONIO	21.00 - 22.00	per tutti

## UNA BELLA NOVITA' "LA ZUMBA"

Quest'anno abbiamo inserito nei nostri corsi di ballo una bella novità la "Zumba". Questo ballo è divertimento, tonificazione ed energia. La zumba è un vero concentrato di benefici e vantaggi, sia per il fisico, sia per la mente. Infatti, se a suon di musica, di ritmi latini e di movimento, i muscoli di tutti i distretti corporei si tonificano, anche la mente ha la sua dose di effetti "collaterali" davvero positivi. Al passo di zumba si possono dimenticare anche stress e tensioni, scrollandosi di dosso tutte le ansie e le preoccupazioni, ma anche ritrovando una buona carica di energia. **Informazioni**, costo di partecipazione e iscrizione ai corsi, rivolgersi direttamente in palestra, negli orari sopra indicati o alla UISP tel. 0522/267204. **Una prova gratis.** Gli orari e i corsi potranno subire delle variazioni.

## AL GIOVEDÌ SIAMO A FESTAREGGIO

Per gli amanti dei BALLI DI GRUPPO riproporremo anche una serata settimanale, completamente gratuita a "Festa Reggio" al Campo Volo. La conduttrice sarà Giorgia. Presenterà un vasto repertorio di musiche e balli molto piacevoli e divertenti.

### Le tre serate saranno:

GIOVEDÌ 18 AGOSTO - GIOVEDÌ 25 AGOSTO - GIOVEDÌ 1 SETTEMBRE

Non mancate, al campo volo si vola.....



Il bellissimo lungomare di Sciacca



Ballo di gruppo a Festareggio



# BENESSERE E SALUTE CON LE ATTIVITÀ UISP IN PISCINA, TROVA IL CORSO CHE FA PER TE E PASSA UN INVERNO IN COMPAGNIA

Tanta salute e benessere contro il grigiore della fredda stagione.

Uisp ti offre corsi di nuoto e ginnastica dolce in acqua, potrai trovare il corso che fa per te vicino a casa, consulta le tabelle sottostanti e sicuramente troverai quello su misura per te, ricorda inoltre che i nostri prezzi sono imbattibili.

## PISCINA COMUNALE VIA MELATO (Temperatura dell'acqua 28,5°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Nuoto	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	9.50 - 10.40

## PISCINA DE SANCTIS VIA GATTALUPA (temperatura dell'acqua di 30°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	8.10 - 9.00
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	MERCOLEDÌ	11.30 - 12.20
Gym in acqua	SABATO	13.10 - 14.00

## PISCINA FILIPPO RE (temperatura dell'acqua di 29°C)

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Nuoto	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.00 - 9.50
Gym in acqua	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	9.50 - 10.40

## PISCINA MEDICAL CENTER (temperatura dell'acqua di 32°C)

Continua con successo il corso proposto nella piscina Medical Center, la temperatura dell'acqua è molto gradevole, le lezioni con operatori qualificati favoriscono il rilassamento muscolare, la riduzione del dolore, il flusso circolatorio e quello linfatico. I corsi in questa piscina prevedono a fine lezione, anche il percorso vascolare per gli arti inferiori. Corsi non in convenzione.

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI
Ginnastica dolce in acqua	SABATO	Turni dalle 9.00

## NOVITA' PER LA STAGIONE 2016/2017

**Per partecipare alle attività coristiche organizzate dalla UISP Reggio Emilia**, in virtù di quanto previsto dall'art.3 del DM 23/4/2013 (c.d. Decreto Balduzzi), **è necessario presentare un certificato medico** per attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico/pediatra assegnato dal Servizio Sanitario o da un Medico sportivo.

### Si ricorda che:

- 1) per chi ha più di 60 anni è necessario l'elettrocardiogramma annuale;
- 2) la copertura assicurativa abbinata al tesseramento UISP, per eventi legati a problemi cardiaci, copre solo in caso di presenza dell'elettrocardiogramma effettuato nell'arco dell'anno;
- 3) UISP si sta attivando per instaurare delle collaborazioni con centri medici a costi agevolati.

# RIPARTONO I CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Lo sport che mantiene giovani, tutte le proposte d'attività motoria per mantenersi in forma a prescindere dall'età.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ISCRIZIONI DALLE 9.00 ALLE 11.00
BELVEDERE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Polo Sud, Via Gandhi
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Polo Sud, Via Gandhi
RIVALTA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.00 - 17.00	Polo Sud, Via Gandhi
BOCCIOFILA TRICOLORE	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	09.00 - 10.00	Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6
MASSENZATICO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 15.30	Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6
SAN PROSPERO	MARTEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 16.30	Bocciodromo Tricolore, Via Agosti, 6
VILLA SESSO	LUNEDÌ/VENERDÌ	14.30 - 15.30	Direttamente in palestra a inizio attività
PASUBIO	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 16.00	Direttamente in palestra a inizio attività
PUCCINI	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	16.00 - 17.00	Polo Ovest, Via F.lli Cervi
VILLA CELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Polo Ovest, Via F.lli Cervi
CA' BIANCA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	16.30 - 18.30	
CIRCOLO ENEL	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 10.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
SDK (VIA ZIBORDI)	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.15 - 9.15 10.15 - 11.15	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
DRYADE	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.30 - 11.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
LET'S DANCE	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
NAKAYAMA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 11.00	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5
BERIV MULTISPORT	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	15.30 - 16.30	Ufficio Uisp, Via Tamburini, 5

Per la comunicazione della data d'iscrizione presso i poli territoriali, telefonare allo tel. 0522/267211 oppure 0522/267214 dal 25/08/16

## ATTIVITÀ SPECIALI

Corsi di yoga, pilates e aerobica per migliorare postura e mobilità articolare.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	ATTIVITÀ	ISCRIZIONI	QUANDO
BERIV	MERCOLEDÌ	10.00 - 11.00	Pilates	Ufficio Uisp	Dal 25/08
PALESTRINA	LUNEDÌ/ GIOVEDÌ	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	Ufficio Uisp	Dal 25/08
SDK (VIA ZIBORDI)	MARTEDÌ/VEN.	9.00 - 10.00	Yoga	Ufficio Uisp	Dal 25/08
PAL. PEZZANI	GIOVEDÌ	20.00 - 21.00	PILATES ADULTI	Ufficio Uisp	Dal 25/08
MARCO POLO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 17.30	Yoga	Ufficio Uisp	Dal 25/08
BERIV	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	11.00 - 12.00	Yoga	Ufficio Uisp	Dal 25/08
YOGA CITY	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Pilates dolce	Ufficio Uisp	Dal 25/08
CIRCOLO ENEL	MARTEDÌ	9.00 - 10.00	Pilates	Ufficio Uisp	Dal 25/08
<b>ATTIVITÀ IN PROVINCIA</b>					
S. ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ	19.00 - 20.00	Pilates	Palestra	Dal 3/10
S. ILARIO D'ENZA	VENERDÌ	18.00 - 19.30	Yoga (lez. pro. 30/09)	Palestra	Dal 3/10
PALAEENZA	VENERDÌ	19.30 - 21.00	Yoga (lez. pro. 30/09)	Palestra	Dal 3/10
S. ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	18.00 - 19.00	Aerobica dolce	Palestra	Dal 3/10
QUATT. CASTELLA	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	18.00 - 20.00	Hatha yoga adulti	Ufficio Uisp/Pal.	Dal 25/08

Nei corsi evidenziati le iscrizioni in palestra si effettuano in orario di attività.

**TUTTE LE ATTIVITA' RIPRENDERANNO A PARTIRE DAL 3 OTTOBRE**



# CORSI DI GINNASTICA DOLCE IN PROVINCIA

Uisp è anche in provincia. Cerca la palestra più vicina e non rinunciare all'attività fisica per mantenerti in forma.

PALESTRE	GIORNI	ORARI	LUOGO ISCRIZIONI	QUANDO
ALBINEA	MERCOLEDÌ/VENERDÌ	8.30 - 9.30	Palestra	Pal. dal 3/10
BARCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	16.45 - 17.45	Circolo Arci	Pal. dal 3/10
BIBBIANO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	15.30 - 16.30	Palestra	Pal. dal 3/10
CADELBOSCO	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	9.00 - 10.00	Palestra	Pal. dal 3/10
CASTELNOVO	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.30 - 11.30	Comune Servizi Sociali	Pal. dal 3/10
CAVRIAGO	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.00 - 10.00	Ufficio Sport Comune	Dal 25/08
NOVELLARA	MARTEDÌ/ VENERDÌ	8.30 - 11.30	Circolo Novellarese	Pal. dal 3/10
QUAT. CASTELLA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10.30 -11.30	Palestra	Pal. dal 3/10
RUBIERA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	8.30 - 11.30	Ufficio Sport Comune	Pal. dal 3/10
RUBIERA	MARTEDÌ/VENERDÌ	15.00 - 17.00	Ufficio Sport Comune	Pal. dal 3/10
S.ILARIO D'ENZA	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	14.30 - 16.30	Palestra	Pal. dal 3/10

## ISCRIZIONI E COSTI

Per chi ha compiuto 65 anni e paga l'intero quadrimestre Ottobre - Gennaio, il costo mensile del corso bisettimanale è di € 25,00. Per tutti gli altri la tariffa è di € 33,00 al mese. È richiesta l'iscrizione di minimo 2 MESI. La raccolta della quota avverrà direttamente nelle palestre.

Date e orari saranno comunicati dall'insegnante a inizio attività.

Ricordiamo inoltre che per le ISCRIZIONI e il pagamento dei corsi ci si può recare alla UISP dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30.

Gli uffici sono chiusi al pubblico il **MERCOLEDÌ MATTINA**. Al SABATO sono aperti dalle 9.00 alle 12.30 tel. 0522/267211 oppure 0522/267214, referente tecnico (Daniele Olivi).

## CORSO DI HATHA YOGA 16/17

### Hatha yoga

Un metodo rivoluzionario per essere liberi e felici.



Lo hatha-yoga è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici, di controllo della respirazione (più propriamente del prâna, «soffio vitale»), o prânâyâma, perfezionati nel corso dei secoli da generazioni di yogin.

La pratica dello hatha-yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte.

Il respiro, specchio della nostra vita mentale, gli Asana, per tonificare, sciogliere ed equilibrare il rilassamento profondo, per acquietare la mente e vincere lo stress. Istruttore Soraya certifica presso Rishikul Yogshala India e in formazione presso ISFY Federazione Italiana Yoga. **Munirsi di tappetino antiscivolo, cuscino e coperta.**

#### QUANDO

Martedì e giovedì dalle 18.30 alle 20.00 lezioni introduttive martedì 20 e 27 settembre, l'inizio del corso è il 4 di ottobre, presso la sala polivalente di Quattro Castella.

Le lezioni introduttive prevedono solo il tesseramento UISP € 7 over 65 / € 10 under 65

**Per informazioni** rivolgersi a UISP telefonando allo 0522/267214 (Daniele Olivi) nelle giornate di LUNEDÌ E VENERDÌ dalle 9.00 alle 12.00.

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

In collaborazione con AUSL, Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, Medici di Medicina Generale



## AFA REGGIO EMILIA

**AFA MOTORIO e AFA NEUROLOGICO** I corsi AFA consistono in protocolli di esercizi appositamente studiati per prevenire e rallentare il progressivo decadimento muscolo-osteo-articolare. Prima dell'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al proprio medico curante o a un professionista sanitario che consiglia il percorso AFA. Uisp vuole dare continuità ai corsi A.F.A. neurologica, il miglioramento degli utenti che hanno partecipato dà la voglia e la spinta per fare meglio. Soffrire di Parkinson o avere un ictus può ridurre la possibilità di movimento, ma effettuare esercizi fisici volti alla prevenzione delle conseguenze dell'inattività è essenziale per mantenere quel grado di autonomia che permette di effettuare una vita quotidiana più che dignitosa. **I corsi iniziano Lunedì 3 ottobre 2016.**

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA
LA CENTRALE	VIA GORIZIA, 12	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.30 - 13.30
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	MARTEDÌ - VENERDÌ	17.00 - 20.00
PEZZANI	VIA WIBIKY, 30	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	19.00 - 20.00
RIVALTA SCUOLE ELEM.	VIA DELLA REPUBBLICA, 19	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	17.00 - 18.00
BELVEDERE	VIA RIVOL. D'OTTOBRE, 27	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	15.00 - 17.00
BOCIOFILA TRICOLORE	VIA AGOSTI, 3	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	10.00 - 11.00
SDK	VIA ZIBORDI, 14/A	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	9.15 - 10.15 / 11.15 - 12.15
DRYADE	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ	14.30 - 17.30
DRYADE	VIA MONTI, 11	GIOVEDÌ	9.00 - 12.00
DRYADE	VIA MONTI, 11	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	20.30 - 21.30
<b>AFA NEUROLOGICA REGGIO EMILIA</b>			
BOCIOFILA	VIA AGOSTI, 6	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	11.00 - 13.00

**PER ISCRIVERSI** recarsi in UISP dal 5 settembre (fino ad esaurimento posti) nei seguenti giorni e orari: LUN - MAR - GIO - VEN dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30 il MER dalle 15.00 alle 18.30. SAB dalle 9.00 alle 12.30 **CON MODULO AFA COMPILATO. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono rimborsabili.**

## AFA MOTORIO IN PROVINCIA

PALESTRE	INDIRIZZO	GIORNO	ORA	ISCRIZIONI
KOMODO BORETTO	VIA FIRENZE, 5	MART. - GIO.	15.30 - 16.30	c/o Komodo Boretto dal 5/09/2016
ARENA MONTECCHIO	VIA D. P. BORGHI, 10	LUN. - MERC.	15.00 - 16.00	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
CIRC. ARCI BARCO	VIA XXIV MAGGIO, 44	MERC. - VEN.	8.00-10.00	c/o Circolo Arci di Barco il 16/09/16
DAN. E MOV. SCANDIANO	VIA D. SCUOLE 23/H	LUN. - GIOV.	9.00-11.00	Danza e movimento il 22/09/16
PALAEENZA SAN ILARIO	VIA PIAVE, 9	LUN. - GIOV.	17.00 - 18.00	c/o Palaenza il 19/09/2016
KOMODO CAMPEGINE	VIA SORTE, 2	LUN. - MERC.	15.15-16.15	c/o Komodo Campegine
KOMODO RUBIERA	VIA SAN FAUSTINO, 5	MART. - VEN.	10.30-11.30	c/o Komodo Rubiera dal 5/09/2016
ESPERIDI VEZZANO	VIA C. D. BETTOLA, 69	IN PROGRA.	IN PROGRA.	c/o Esperidi il 21/09/2016
PALAZZETTO CADELB.	STRADA STATALE, 63	IN PROGRA.	IN PROGRA.	IN PROGRAMMAZIONE
KYOTO CENTER GUAS.	VIA SA. E VANZETTI, 2	LUN. - GIOV.	8.40-10.40	c/o Kyoto Center 0522 830512
C.S. RONIN CORREGGIO	VIA PIRANDELLO, 1/C	IN PROGRA.	IN PROGRA.	IN PROGRAMMAZIONE
C. S. AUTOG. NOVELLARA	VIA V. VENETO, 30	MART. - VEN.	11.30 - 12.30	c/o Centro Sociale il 23/09/2016
VILLA MINOZZO	IN PROGRAMMAZIONE	IN PROGRA.	IN PROGRA.	IN PROGRAMMAZIONE

## AFA NEUROLOGICO IN PROVINCIA

MONTECCHIO	VIA D. P. BORGHI, 10	LUN. - VEN.	9.00-10.00	c/o Polisportiva Arena 0522-865393
------------	----------------------	-------------	------------	------------------------------------

**PER ISCRIVERSI** è possibile in palestra nelle giornate stabilite, oppure in UISP dal 5 settembre (fino ad esaurimento posti) nei seguenti giorni e orari: LUN - MAR - GIO - VEN dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.30 il MER dalle 15.00 alle 18.30. SAB dalle 9.00 alle 12.30 **CON MODULO AFA COMPILATO. PER INFORMAZIONI** è possibile telefonare allo 0522/267230 il lunedì-mercoledì-venerdì dalle 9 alle 12. Le iscrizioni verranno prese in ordine di arrivo. Non si accettano iscrizioni telefoniche. Il corso è quadrimestrale con frequenza bisettimanale, il costo per quattro mesi di attività è di € 100,00. E' possibile iscriversi a tutto l'anno sportivo al costo di € 200,00. Le quote non sono ne recuperabili ne rimborsabili. **Partirà a breve l'A.F.A. in acqua presso le piscine di via Gattalupa e via Filippo Re. Giornate ed orari in programmazione.**





2016



**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

# La salute vien camminando

Camminare fa bene, in compagnia è meglio!

**Partecipa anche tu ai Gruppi di Cammino promossi da UISP, Ausl e dalle amministrazioni comunali a Reggio Emilia e provincia insieme alle associazioni del territorio.**

**Tutti i gruppi sono guidati da un tecnico Uisp laureato in Scienze Motorie.**

LA PARTECIPAZIONE È LIBERA E GRATUITA



## TROVA IL GRUPPO DI CAMMINO PIÙ VICINO A CASA TUA

REGGIO EMILIA  
(Ex-Spallanzani, Parco San Lazzaro,  
Mancasale-Coviolo, Parco della Mirandola)

ALBINEA

BORETTO

CAMPAGNOLA EMILIA

CANOSSA

CASINA

CASTELNOVO DI SOTTO

CASTELNOVO NE' MONTI

CARPINETI

CAVRIAGO

CORREGGIO

FABBRICO

GUASTALLA

MONTECCHIO EMILIA

QUATTRO CASTELLA  
(Puianello)

RIO SALICETO

RUBIERA

SANT'ILARIO D'ENZA

SAN POLO D'ENZA

VENTASSO

VILLA MINOZZO

Informazioni su giorni, orari e nuovi comuni sul sito:  
[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia) - [e.iotti@uispre.it](mailto:e.iotti@uispre.it) tel. 0522 267211